

केहि सुझावहरु

शारीरिक दुरी

कायम गर्नको लागि

सामाजिक सम्पर्कमा हुँदाहुँदै



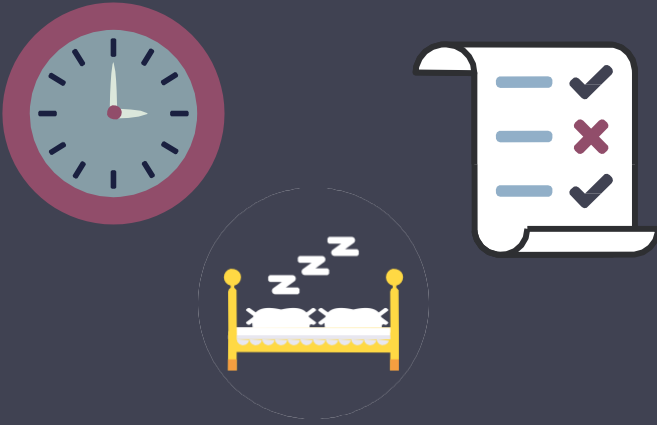
कोरोना भाइरस रोग - १९ को महामारी बाट आफ्नो र अरुको स्वास्थ्य रक्षा गर्नको लागि शारीरिक दुरी कायम राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ तर त्यसको अर्थ तपाइँले संचार सम्पर्क नै बन्द गर्नु पर्छ भन्ने होइन। संचार संजाल मार्फत सामाजिक रुपमा आफ्नो उपस्थिति जनाउनु पनि त्यतिकै जरुरि छ।



टेलिफोन लगायत अन्य संचार का माध्यमबाट समाजमा उपस्थिति जनाउनु होस्। यो संक्रमण को समयमा शारीरिक दुरी कायम राख्दै गर्दा सामाजिक संजाल मार्फत उपस्थिति जनाउनु आफ्नो मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको लागि अति महत्वपूर्ण हुन्छ।



अनिवार्य स्वास्थ्य सम्बन्धि अप्पैन्टमेंट (भेट) जारी राख्नुस। अत्यावश्यक नभएका भेटका तालिका हरुलाई फोन गरेर समय सार्नुहोस। कम्तिमा दुइ महिनाको लागि आवश्यक औषधिहरुको व्यवस्था घरमा गरि राख्नुहोस।



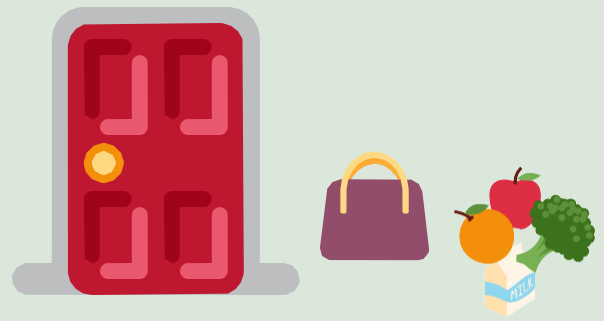
आफ्नो दैनिक क्रियाकलापको रुटिन बनाउनुहोस। यसले सामान्य र सजिलो महसुस गर्न मदत गर्छ। प्रशस्त मात्रामा सुत्ने प्रयास गर्नुहोस। नियमित रुपमा खाना खाने गर्नुहोस र आफुलाई स्वस्थ राख्नुहोस।



सामाजिक भेटका अवसर हरु जस्तै ब्रिज खेल, संगै खाना खाने व्यवस्था आदि लाइ रद्द गर्नुहोस। बरु फोन बाट वा दूरभास पद्धति बाट ति काम हरु गर्नुहोस। त्यसो गर्न सम्भव नभएमा त्यसरी भेट्ने समय पछि को लागि बदल्नुहोस।



आफु ब्यस्त रहनका लागि त्यस्ता क्रियाकलाप खोज्नुहोस जसले तपाइँलाई स्वस्थ बन्न सहयोग गर्छन, जस्तै हिड्नु, योगा, नाच, पदयात्रा, खाना बनाउनु, पढ्नु, आदि।



अनावश्यक रुपमा बाहिर जानु पर्ने अवस्था लाइ घटाउने उपाय खोज्नुहोस। साथि वा परिवारका अरु सदस्य लाइ सामान किन्न वा बाहिरका काम गर्नको लागि सहयोग माग्नुहोस। सामान किन्ने सेवा उपलब्ध हुनसक्छन - कृपया खोज्नुहोस।



NH DIVISION OF
Public Health Services

Department of Health and Human Services

